使える鍋などを準備する

鍋の材質と形状で、使える○ 使えない×を確認する

●IHヒーターには、財団法人 製品安全協会の S IH または S CH·IH マークの付いた鍋をおすすめします。
（鍋の説明書をよくお読みになり鍋に適した火力で使用するなど正しく安全にお使いください。）

		左・右IHヒーター	中央ヒーター
材質	鉄・鉄鋳物・鉄ホーロー 	○	○
材質	ステンレス  18-0タイプ（磁石がつく）	○	○
材質	ステンレス 18-8・18-10タイプ（磁石がつかない）	○ 底の厚さが1mmを超えると火力が弱くなります	○
材質	多層鍋	○ 間にはさんでいる材質で、火力が変わります	○
材質	銅・アルミ 	○ 軽いものは火力が弱くなります（調理物と合わせて約1kg以上で使用してください）	○ 打ち出し鍋は変形したり火力が弱くなったりする場合があります
材質	ガラス・陶磁器（土鍋など）直火用魚焼き網（IHで使えると表示しているものも含む） 	×	× 超耐熱ガラスは使えます
形状	底が平らな形状 	○ 平らな底の直径 12～26cmのもの（銅・アルミは15～26cm）	○ 平らな底の直径 12～18cmのもの
形状	底に反りや脚のある形状 	○ 反りや脚が3mm以下（銅・アルミは1mm以下）	○ 反りや脚が3mm以下
形状	底がまるい形状 	×	×

自動調理（湯わかし、炊飯）で使える鍋について

自動調理（湯わかし、炊飯）には、必ず S IH または S CH·IH 付きの鍋で次のものを使用してください。
※アルミ・銅鍋は、自動調理（湯わかし、炊飯）には使えません。鍋の材質によっては、自動調理に使えないものもあります。
※下記以外のやかんや鍋を使用すると、自動調理（湯わかし、炊飯）が正しくできません。

自動湯わかし
●鍋底の径が15～23cmのもの
●鍋底が平らなもの（鍋底の凹凸（反りや脚）1mm以下）

自動湯わかし推奨ケトル（2007年7月現在）品名：ケトル
型式：106346※　希望小売価格：10,500円（税抜10,000円）



自動炊飯
●鍋底の径が18～20cm、底の厚さ1.5mm以上のもの
●鍋底が平らなもの（鍋底の凹凸（反りや脚）1mm以下）
●ホーロー鍋は焦げつきやすく、使用できません。

自動炊飯推奨鍋（2007年7月現在）品名：両手鍋
型式：106087※　希望小売価格：7,245円（税抜6,900円）



※お買い上げの販売店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

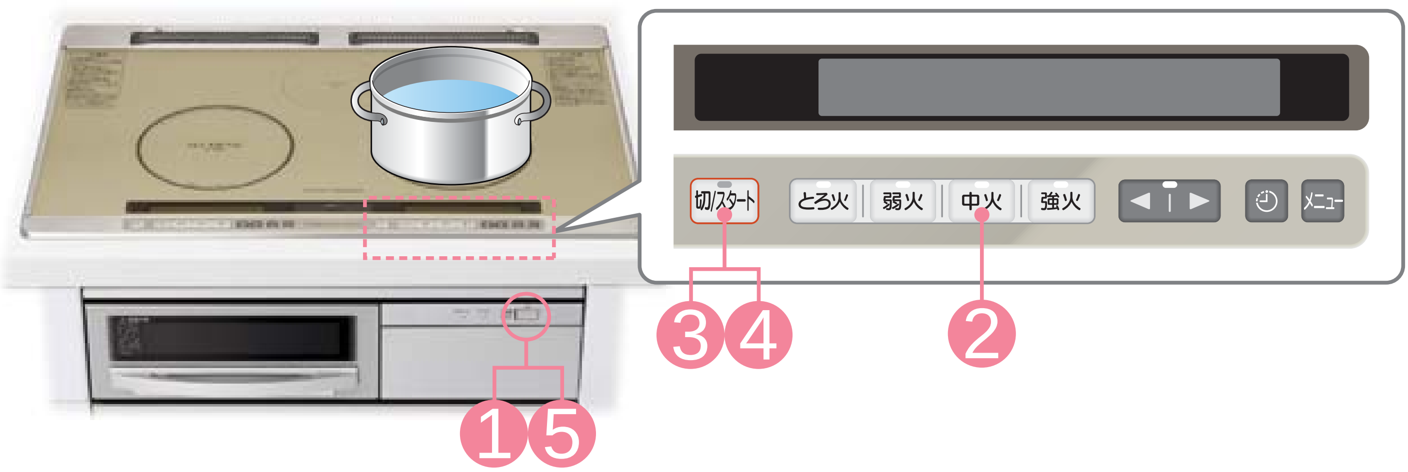
揚げものに使える鍋について

- 付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。（鍋底が変形したら使わないでください。）
- 油は500g～800gで、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。

⚠警告 付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

IHヒーターで、使える○　使えない×を確認する

お知らせ　右IHヒーターで説明しています。（左・右どちらのヒーターでも確認できます。）



準備　確認する鍋に水（約200mL）を入れ、IHヒーターの中央に置く

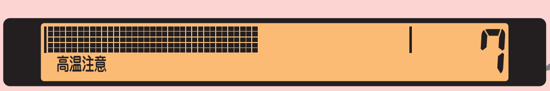
アルミ・銅鍋は、水と合わせて約1kg以上にしてください。

1　電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源ランプを点灯させる

2　中火 を押し、
ランプを点灯させる

3　切/スタート を押し、**通電する**

火力表示を見る

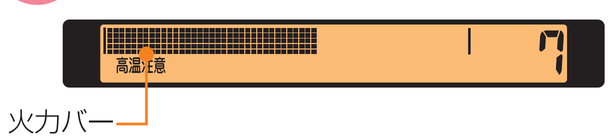


4　確認が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

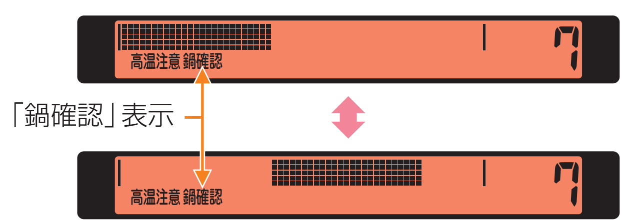
5　続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

使える鍋、使えない鍋の表示

○ **使える鍋は**
火力バーが点灯し、加熱がスタートします。



× **使えない鍋は表示部が赤に変わり、火力バーが交互に点灯し「鍋確認」を表示する。**



約30秒後にメロディーが鳴り、表示が消え、自動的に通電を停止します。

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで**「高温注意」**表示をします。



知っておいていただきたいこと

同時に使えるヒーターと火力制限

同時使用できるのは、次の組み合わせです。

1 2 3 または 1 2 4

- 合計の消費電力が5.8kW（または4.8kW）を超えないよう 2 の火力が下がります。
- 1 2 の同時使用時は 1 の火力が優先されます。
- 1 2 で同時に揚げもの、自動湯わかし、自動炊飯はできません。
- 自動調理の組み合わせによっては同時に使用できない場合があります。



安全機能

機　能	検知内容	自動停止・表示内容
鍋無し自動停止	通電中にIHヒーターから鍋をおろしたり、鍋の位置が大きくずれた。	約30秒後自動的に通電を停止します。（30秒以内に戻せば通電は継続されます。）
小物検知自動停止	IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属製小物がある。または直径の小さな鍋がある。	約30秒後自動的に通電を停止します。（金属製小物を取り除くか、または鍋を交換してください。）
揚げもの鍋反り検知自動停止	天ぷら鍋の鍋底の反りや変形が大きい。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋を交換してください。）
切り忘れ防止自動停止	ヒーター通電後、約45分（グリル手動は約30分）経過した。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。
過熱防止自動停止	鍋底温度が異常に上昇した。吸･排気口がふさがれたりして、本体内部の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋底の厚み、異物付着、または吸･排気口を確認してください。）
グリル温度過昇自動防止	グリル内の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（グリル内を冷却してください。）
高温注意表示	トッププレートやグリルが高温（約80℃以上）になっている。	高温注意表示が消えるまで触らないようにしてください。高温注意表示中は自動調理はできません。
オートパワーオフ	電源「入」の状態で約30分放置された。	自動的に電源が切れます。（高温注意表示を行っているときは働きません。）

IHヒーターと鍋

●鍋底の厚さが薄い（0.8mm以下）鍋は、炒めものや空だきの強めの火力でのご使用はひかえ、弱めの火力で使用してください。（鍋底の変形を防ぎます。）



●同じ鍋でも、左・右のIHヒーターで火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合あります。



●左・右のIHヒーターの同時使用、または鍋の種類によって、音（ジー音、カチカチ音、キーン音など）が発生する場合があります。これは磁力線による鍋の振動で、異常ではありません。そのまま使用してください。

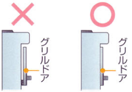


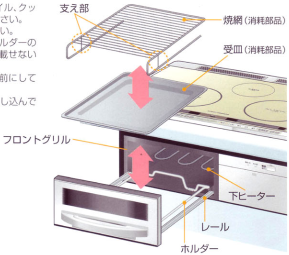
●鍋底の水分や汚れ、付着物などは、必ずふき取ってから使用してください。



グリル

●水なしグリルです。受皿には水やアルミホイル、クッキングシートなどを入れないで使用してください。
●焼網と受皿は必ずセットして使用してください。
●受皿はホルダーにセットしてください。（ホルダーの接合部にのりあげたり、下ヒーターに直接載せないでください。）
●焼網をセットするときは焼網の支え部を手前にして載せてください。
●グリルドアはフロントグリルに密着するまで押し込んでください。





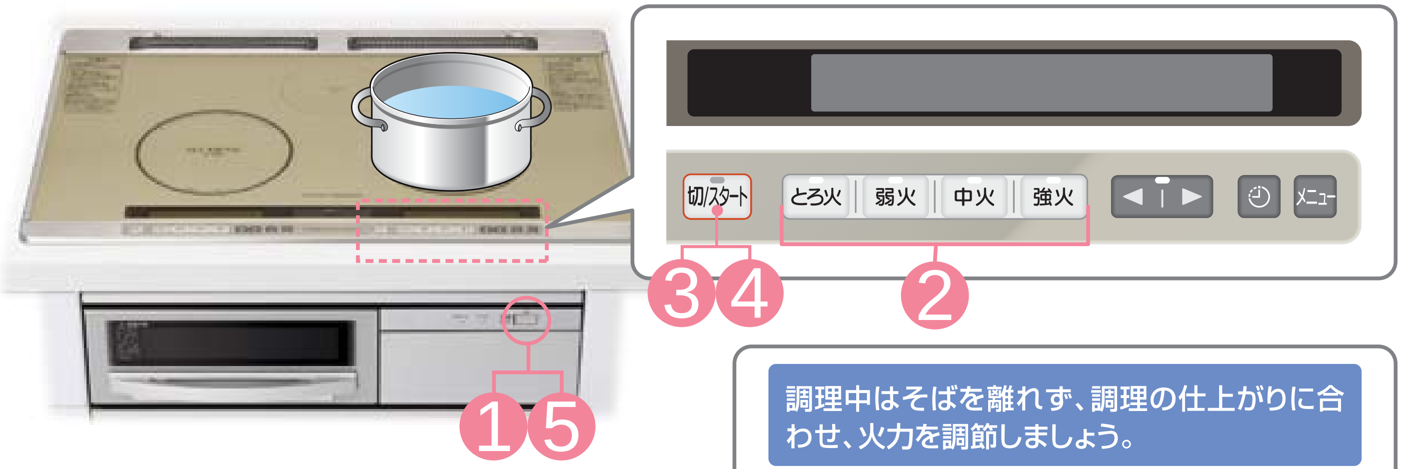
吸・排気

●使用中、本体内部の温度上昇を抑えるために冷却ファンを作動させます。冷却ファンが作動すると、吸・排気カバー以外に前面操作パネルの扉や本体の周囲からも風が少し出ます。温度が下がると冷却ファンは止まります。

IHヒーターで調理をする

ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、温める

お知らせ　右IHヒーターで説明しています。



準備 材料を入れた鍋を
IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源ランプを点灯させる

2 とろ火　弱火　中火　強火
希望の火力を押し、
ランプを点灯させる

3 切/スタート を押し、**通電する**

調理する

4 調理が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、火力を調節しましょう。

●調理中に火力を調節するには

とろ火	弱火	中火	強火
火力「1」	火力「4」	火力「7」	火力「10」

または ◀ | ▶ を押す。

タイマーを使うときは ➔P.31

お知らせ

●火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出る恐れがあります。沸とうしたら火力を下げてください。
●煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げつかせないようにしてください。特に調理タイマーを使用するときは焦げつきに注意してください。
●みそ汁やカレーのルーなど底に沈殿しやすいものを温め直すときは、『弱火』でかき混ぜながら行ってください。
※鍋底に沈殿したみそやカレーのルーなどが温まると突然ふき上げたり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどの恐れがあります。
●少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにするなど加熱し過ぎないようにしてください。
※油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。
●鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などは『強火』で予熱すると赤熱する場合があります。
●「火力」キーを押した後、約30秒以内に「切/スタート」キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



調理の種類と火力調節の目安

火力表示の見かた

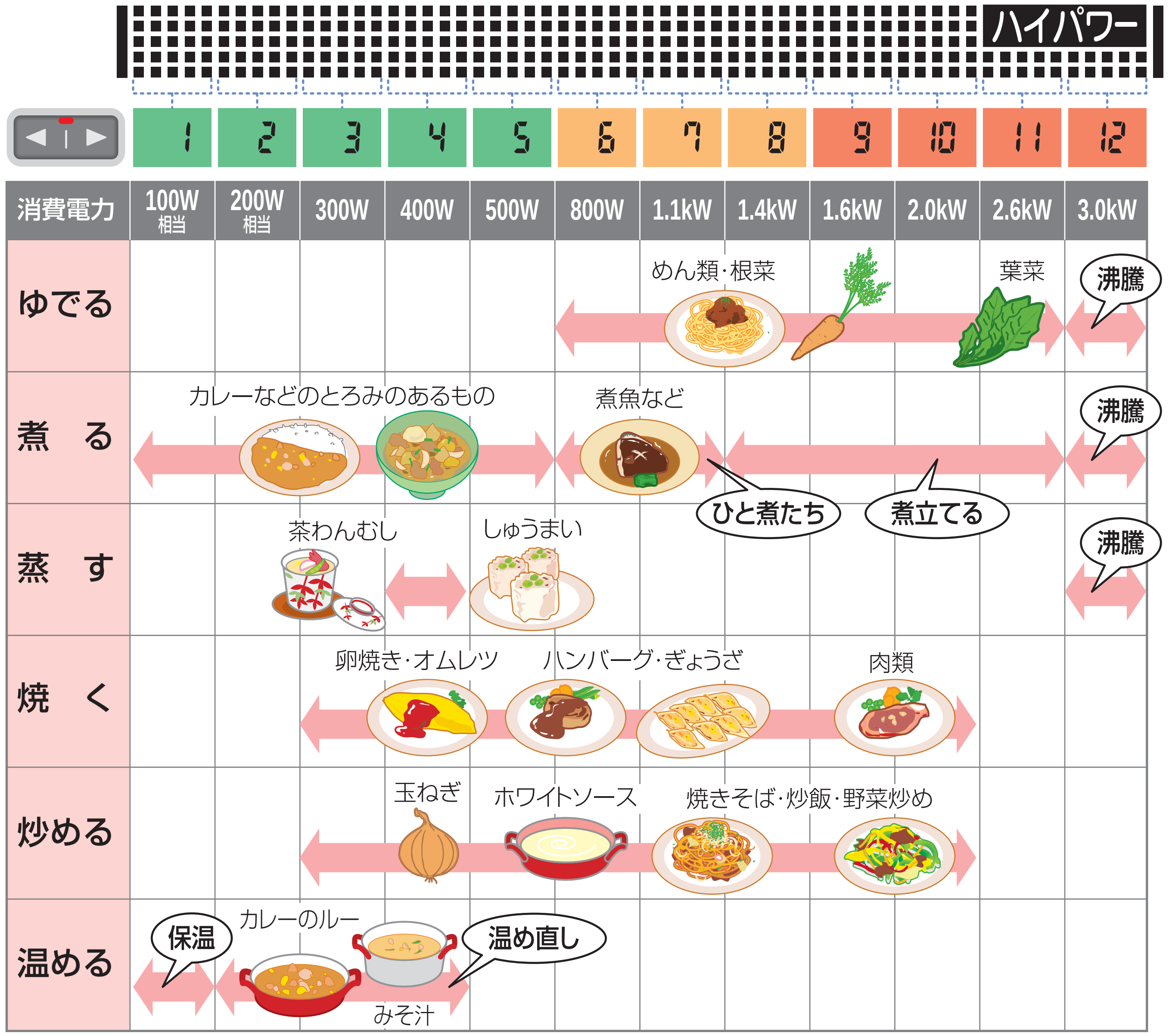


とろ火・弱火	中　火	強火・ハイパワー
『 1』〜『 5』	『 6』〜『 8』	『 9』〜『 12』

●火力に応じて、液晶表示が3色に光り、バーの長さと数値で火力の設定状態を表示します。
●火力は「1」〜「12」まで調節できます。
●液晶表示は、左・右IHヒーターの操作を終えてから約10秒後に減光します。再度操作をすると、もとの明るさに戻ります。

火力の目安

火力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW

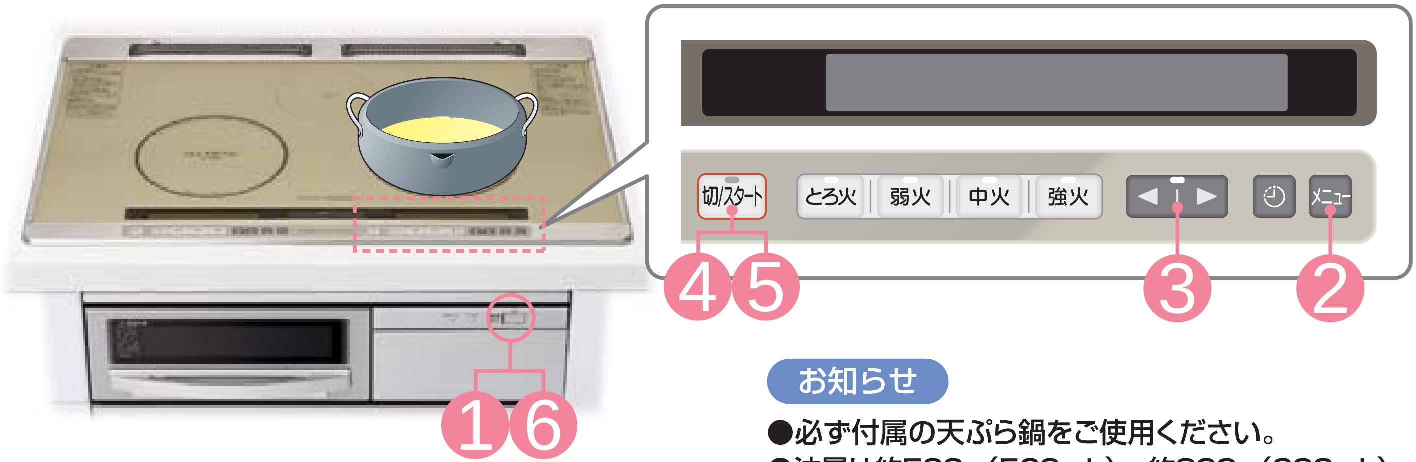


●火力「12」は火力が強いため、特に少量の食品を調理する時は、鍋やフライパンを傷める恐れがありますので、火力を下げることをおすすめします。
●火力「12」の連続使用時間は最大約10分です。10分を超えると自動的に火力「11」に下がります。
●火力「12」「11」の連続使用時間は合計で最大約15分です。15分を超えると自動的に火力「10」に下がります。
●アルミ・銅鍋などは火力「12」に設定しても最大約2.6kWとなります。

IHヒーターで調理をする（つづき）

揚げる（揚げもの温度コントロール）

お知らせ
●右IHヒーターで説明しています。
●左・右IHヒーターで同時に揚げものはできません。



お知らせ
●必ず付属の天ぷら鍋をご使用ください。
●油量は約500g（560mL）～約800g（900mL）を入れてください。

準備 油を入れた付属の天ぷら鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源ランプを点灯させる

2 メニュー を押し、**「揚げもの」**の位置に
「▲」マークを点灯させる

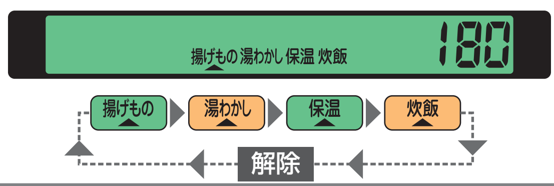
3 ◀ | ▶ を押し、**油温を設定する**

4 切/スタート を押し、**通電する**
メロディーが鳴ったら適温です。
適温になったら調理する

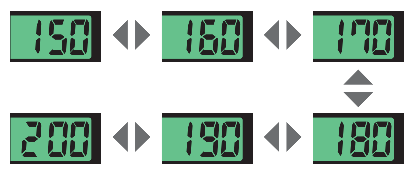
5 調理が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

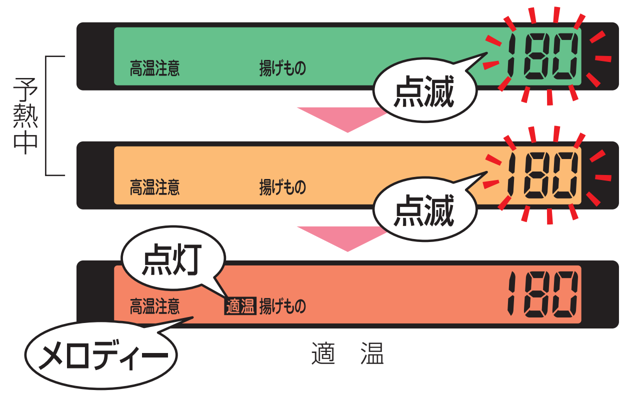
6 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

メニュー選択



油温設定





●予熱が終了するとメロディーが鳴って、「**適温**」を表示します。
●約500gの油で約8分かかります。

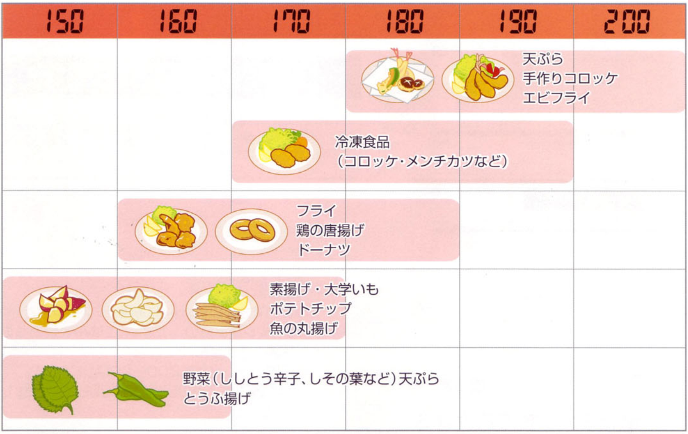
●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。



天ぷら鍋のお手入れは ➔P.35

温度調節の目安

付属の天ぷら鍋・油800gの場合



※油温設定は調理時の温度目安です。油量や材料により異なります。また材料が入っていない場合は、やや高めの温度になります。

⚠警告

付属の天ぷら鍋以外を使用しない
火災の原因になります。



揚げもの調理中は

- **揚げもの調理中はそばを離れない。**
- **付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。**
  鍋底が変形したものは使わない。
- 鍋はヒーターの中央に置いてください。
- 必ず揚げもの温度コントロールを使用する。
- **油は500g（560mL）未満では調理しない。**
  （油が過熱され、発火する恐れがあります。）
- **油煙が多く出たら電源を切る。**

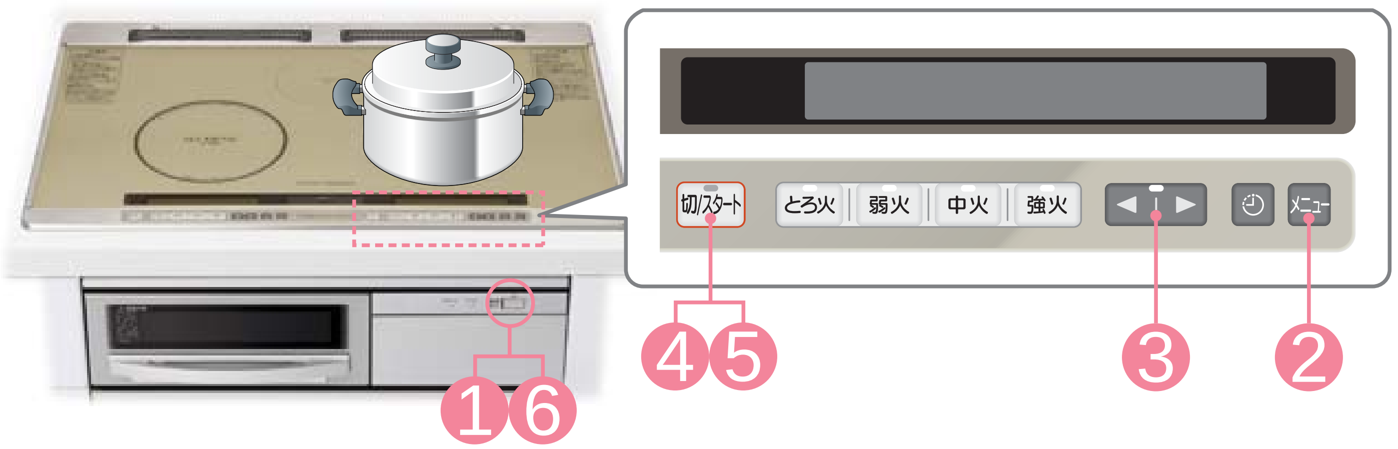
お願い

●次のような場合、揚げもの鍋反り検知自動停止が作動し、通電を停止することがあります。
・鍋底が約2mm以上反っていたり、変形した鍋を使用した場合（鍋を交換する →P.12）
・鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合（お手入れをする →P.15、34）
・予熱中に油を注ぎ足した場合（揚げもの温度コントロールの設定をし直す →P.18）
※油の種類によっては油煙が出る温度が異なります。（油の説明書を確認してください。）
※付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。
※再使用油は油煙が出やすくなります。

IHヒーターで調理をする（つづき）

保　温

お知らせ　右IHヒーターで説明しています。



準備 材料を入れた鍋を
IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源ランプを点灯させる

2 メニュー を押し、「保温」の位置に
「▲」マークを点灯させる

3 ◀ ▶ を押し、温度を設定する

4 切/スタート を押し、通電する

- 保温中はときどきかきまぜて、焦げつかせないようにしてください。
- 長時間保温すると焦げつく場合があります。
- 保温中も温度を変更できます。

5 保温が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

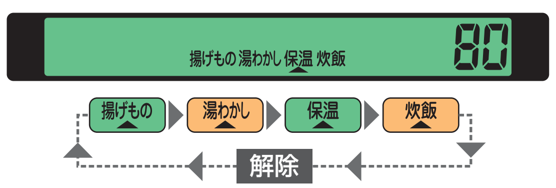
6 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

お知らせ

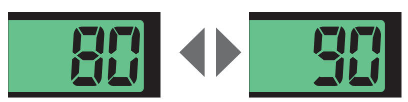
- 保温できるのは、汁物（みそ汁、スープなど）やカレー、シチューのみです。（ごはんや炒めものは保温できません。）
- 保温できる量は約200～800gまでです。

※必ず調理終了後の調理物を保温してください。

メニュー選択



保温温度設定



カレー、シチューなど　　みそ汁、スープなど

温度は目安です。調理物の種類や量、鍋の材質・大きさにより実際の温度と異なる場合があります。

- 最大約45分で自動的に通電を停止します。
タイマーを使うときは ➔P.31

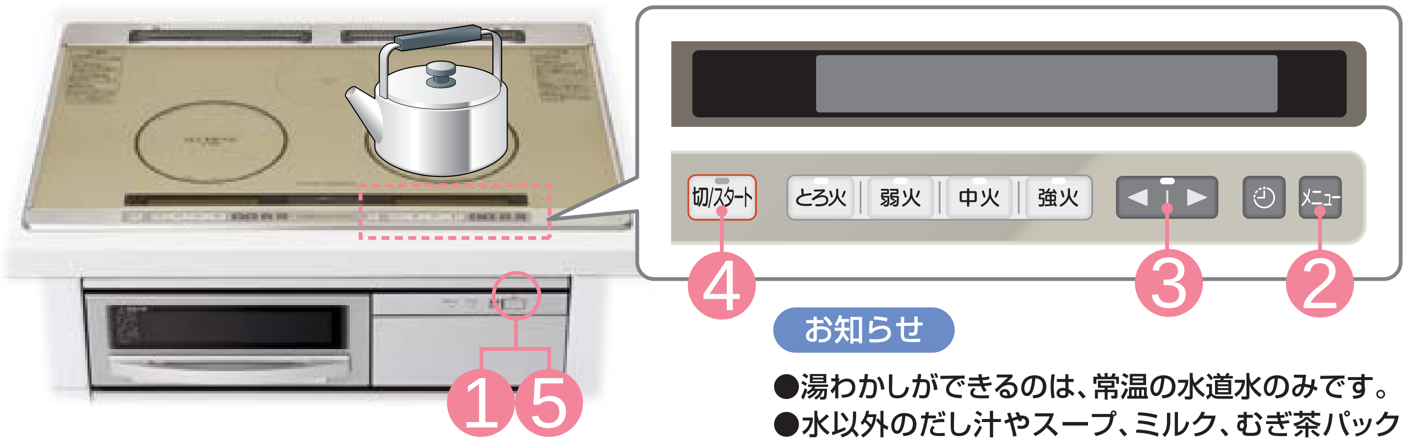
- トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



IHヒーターで自動調理をする

自動湯わかし

お知らせ
- 右IHヒーターで説明しています。
- 左・右IHヒーターで同時に自動湯わかしはできません。



お知らせ
- 湯わかしができるのは、常温の水道水のみです。
- 水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどをわかさないでください。
- 水量は1～2L（満水量の60%）までです。
- 必ずふたをしてください。

準備 水を入れた鍋ややかんを
IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源ランプを点灯させる

2 メニュー を押し、「湯わかし」の位置に
「▲」マークを点灯させる

3 ◀ ▶ を押し、温度を設定する

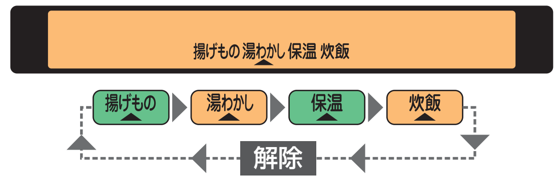
4 切/スタート を押し、通電する

トッププレートが熱い場合は通電できません。

- お湯がわくとブザーが鳴り、約5分間保温します。
- 保温が終わるとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

メニュー選択

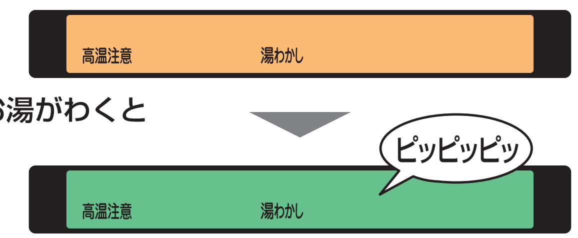


湯わかし温度設定



低め　　標準　　高め

湯わかし中
ふたの開閉、水の追加はしないでください。



鍋の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯がわく前にブザーが鳴ったり、わいてもすぐに鳴らない場合があります。

- トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

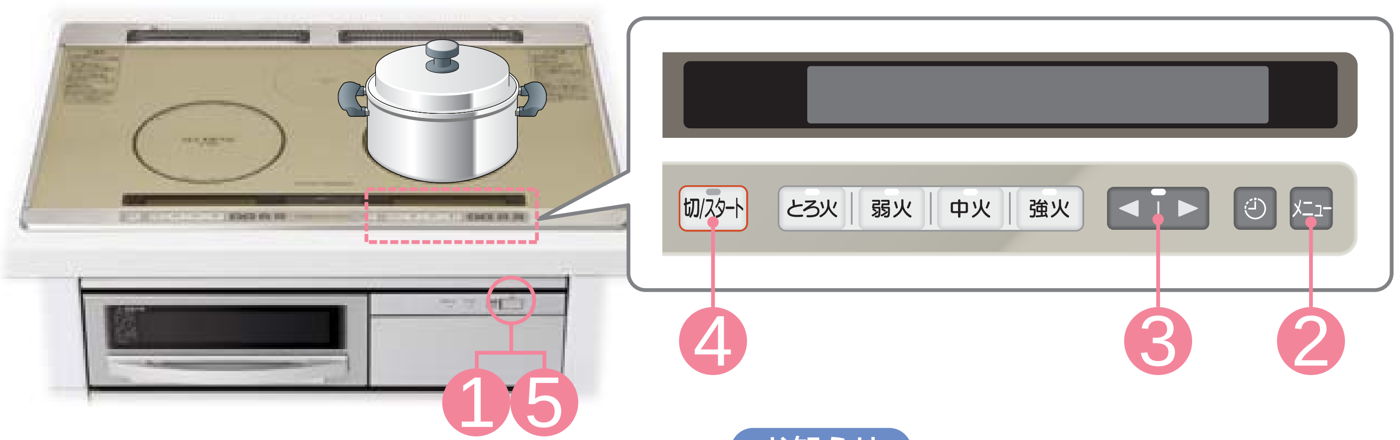


IHヒーターで調理をする（保温）／IHヒーターで自動調理をする（自動湯わかし）

IHヒーターで自動調理をする（つづき）

自動炊飯

お知らせ
●右IHヒーターで説明しています。
●左・右IHヒーターで同時に自動炊飯はできません。



準備 材料を入れた鍋 ➔P.23 を IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源ランプを点灯させる

2 メニュー を押し、**「炊飯」**の位置に
「▲」マークを点灯させる

3 ◀ ▶ を押し、
お米の量を設定する

4 切/スタート を押し、**通電する**

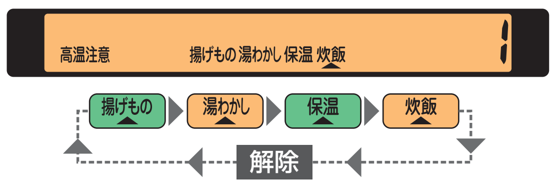
トッププレートが熱い場合は通電できません。

●炊き上げ後、蒸らしが終わると、メロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

5 自動炊飯が終わったら **すぐにほぐす**
続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**

お知らせ
●炊飯中は、飛まつ（泡）が飛び散ります。
●自動炊飯は、約37〜40分かかります。
●炊飯終了後、ふたが開かないときは『弱火』で少し加熱してください。
●炊飯の残時間が確定すると残時間を表示します。

メニュー選択



お米の量設定


1カップ 2カップ 3カップ

●お好みにより炊きかげん（鍋底の焦げ具合）が調節できます。
通電スタート後のランプ点滅時（約10秒間）に
◀ ▶ を押します


よわめ 標準 つよめ

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



炊飯の準備

1 付属の計量カップで米をはかる



●すりきり1杯が約180mL（約1合）です。
●1〜3カップが炊けます。
●炊き上がりをお好みのかたさにしたいときは、水量を増したり減らしたりしてください。（増減する量は10%までに）

白　米	水
1カップ（180mL）	220mL
2カップ（360mL）	420mL
3カップ（540mL）	550mL

無洗米	水
1カップ（180mL）	240mL
2カップ（360mL）	450mL
3カップ（540mL）	680mL

2 米を研ぐ

●充分に洗い流してください。（おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因）
●無洗米をご使用のときは、水を入れてにごりが強い場合は軽くすすいでください。


①たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨てる。


②「研ぐ→洗い流す」をくり返し、水がきれいになるまで洗う。

3 米を研いだらざるに上げて充分に水切りをする

●ざるに上げたまま放置しないでください。（米が割れてべちゃつきの原因）



4 水を入れ30分以上浸し、水を含ませる（冬場は1時間以上）

●お湯は使わないでください。（芯が残る原因）
●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、べちゃついたりする場合があります。
●無洗米は、必ず底からかき混ぜ米と水をなじませてください。



炊き込みごはんを炊くとき

●水量…調味料の分量だけ減らす（米は水だけで浸す）
●具……米の重さの30%程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

